

食品营养与健康微专业培养方案

一、基本信息

微专业名称：食品营养与健康

所属单位：健康产业学院

学制：1 年

开设面向专业及年级：全校所有专业，二、三年级学生

二、微专业简介

本微专业依托健康产业学院在食品营养与健康领域的基础，以助力学生考取公共营养师证书为核心目标，精准对接“健康中国”国家战略及《“体重管理年”活动实施方案》需求。课程体系紧密围绕公共营养师职业标准构建，聚焦基础营养学、公共营养学等核心内容，强化膳食指导、营养评估等实操能力培养。通过系统修习，学生可夯实营养健康知识体系，高效备战证书考试，显著提升在健康管理、食品营养等领域的职业竞争力，为从事营养咨询、膳食干预等工作奠定坚实基础。

三、培养目标

本微专业旨在培养掌握常见食物营养素构成、不同人群（含健康人群及特殊人群）膳食搭配原则、基础营养调查与计算方法、营养科普知识，以及减重人群营养学基础、减重膳食设计原理、减重过程营养监测方法等核心理论；具有识别常见食物营养素、为健康人群及特殊人群（如孕产妇、老年人、儿童）设计一日三餐食谱、为减重需求人群定制科学减重膳食方案、开展简单食物摄入量调查与计算、提供基础减重营养指导、协助组织营养科普宣传（如发放手册、讲解基础营养及减重知识）的技能；具备科学严谨、传承创新、以人为本的岗位态度，从事健康人群与特殊人群基础膳食指导、减重人群基础营养服务、社区营养科普协助、基础营养调查辅助等岗位工作的人员。

四、结业要求

结业要求 1：掌握碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等各类营养素的生理功能、食物来源及人体代谢基本规律以及掌握食品营养成分分析的基础方法，能看懂常见食品的营养成分表并进行简单解读。

结业要求 2：掌握婴幼儿、青少年、老年人、孕产妇、慢性病患者等不同人群的营养需求特点及对应的国家膳食指南内容。

结业要求 3：了解中医健康饮食的核心理念，如“辨证施膳”“四季饮食调理”等基础内容。

结业要求 4：掌握药膳与食疗的基础理论，能区分常见药食同源食材的功效及适用人群。

结业要求 5：能针对有减肥需求的健康人群，结合其运动强度与身体状况，制定科学的减肥餐方案并说明设计依据。

结业要求 6：能运用基础营养知识，对常见疾病（如高血压、糖尿病）患者的饮食提出合理调整建议。

结业要求 7：能够运用所学知识考取公共营养师证书。

结业要求 8：具备良好的道德素养、科学素养、创新精神及专业的职业素养。

五、结业学分

9 学分

六、结业方式

授予食品营养与健康专业证书

七、课程设置及学时分配表

序号	课程编号	课程名称	总学时	总学分	总学时分配		考核方式	开设时间
					理论教学	实践教学		
1	SP01	健康管理学	16	1	16	0	考查	第 1 学期
2	SP02	健康营养学	24	1.5	8	16	考查	第 1 学期
3	SP03	健康营养—药膳与食疗	24	1.5	8	16	考查	第 1 学期
4	SP04	中国居民膳食指南（2022）	16	1	8	8	考查	第 2 学期
5	SP05	食品安全学	24	1.5	8	16	考查	第 2 学期
6	SP06	健康教育与健康促进	16	1	8	8	考查	第 2 学期
7	SP07	中医饮食营养学	24	1.5	8	16	考查	第 2 学期
合计			144	9	64	80		